



Astuces des familles Courses sans emballage

Gestion des courses

- 1 couleur de sac pour l'épicerie sèche et 1 couleur de sac pour les fruits et légumes, ainsi on limite le lavage des sacs.
- Acheter des boîtes en plastique gigognes pour un gain de place dans le rangement des placards et que ce ne soit pas trop lourd dans le sac lors des courses.
- Pour éviter les gâteaux emballés, préparer une pâte de sablés, cookies ou gâteau en grande quantité, la diviser en plusieurs parts pour la parfumer avec différents parfums. Cuire et congeler après refroidissement. Sortir les gâteaux ou parts de gâteaux le matin pour le goûter.
- Même chose en congelant la pâte crue. Décongeler la pâte le matin en la mettant au réfrigérateur et la cuisiner le soir.
- Cuire une grande quantité de biscuits et les mettre dans une boîte en métal. Conservation une semaine.
- Acheter tout ce qui n'est pas périssable en grande quantité (épicerie sèche, produits entretien, cosmétiques) pour limiter les déplacements.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALIM



**Vie Initiatives
Environnement**



Astuces des familles Courses sans emballage

Gestion des courses

- Commencer la liste des courses avec ce que l'on a dans les placards, congélateurs, en conserve. Garder une case idées pour les repas à compléter en fonction de ce qui nous donnera envie pendant les courses et servira pour la prochaine liste.
- Mettre en face des produits de la liste des courses le type de contenant que l'on doit emporter pour avoir les contenants nécessaires pour les courses. En avoir deux ou trois en plus pour des achats non prévus dans la liste.

Autres informations

Stop pub: L'autocollant est respecté pour les distributions faites par la poste.

Pour ce qui est des publicités envoyées nominativement, vous pouvez en attendant de vous désinscrire, renvoyer la lettre reçue après avoir inscrit sur l'enveloppe : « Refusé » avec la date et votre signature.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALIM



**Vie Initiatives
Environnement**



Astuces des familles Courses sans emballage

Adresses paniers de légumes livrables en entreprise

- Roses d'Antibes

www.roses-antibes.com

Gilbert CONSTANS

Les Roses d'Antibes

Adresse :

145 Chemin de la Constance 06600 ANTIBES

Courriel :

info@roses-antibes.com

0493339898 ou 0664289898

- Les paniers d'avoine

www.lespaniersdavoine.com

contact@lespaniersdavoine.com

0494387404

- Les Jardins de la vallée de La Siagne

<http://www.associationjvs.com/#/association>

2530 route de Pégomas

06370 MOUANS-SARTOUX

Tél : 04 92 28 09 39

Fax : 04 93 75 18 54

Mail : contact@lesjardinsdelasiagne.net

- Les paniers frais

www.lespaniersfrais.fr

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



Fiche astuces des familles Courses sans emballage

Autres Adresses

- La chèvrerie de Valbonne pour les lait et les fromages de chèvres :

<https://fr-fr.facebook.com/LaChevrerieDeValbonne/>

06 86 52 38 47

Pour le lait frais disponible entre mars et novembre , il est souhaitable d'appeler avant pour le réserver et éviter qu'il ne soit transformé en fromage 😊

- La ferme du Lachens

www.facebook.com/FermeduLachens/

06 66 46 84 60

Lait de vache à venir chercher tous les jours entre 17h et 18h30 avec vos contenants.

Bientôt disponible la faisselle et le fromage blanc en plus des délicieux fromages.

- L'épicerie coopérative de Biot

<https://www.laconsigne-biot.fr>

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



Vie Initiatives
Environnement